

Streicheleinheiten gegen Frust und Stress

Beitrag von „Vivi“ vom 24. Januar 2006 17:23

Bei Tchibo gibt's zur Zeit eine Doppel-CD mit dem Titel "Yoga Sounds - Energy in Balance" für 5,99 EUR. Ich hab mir das Teil heute mal gekauft und bereits durchgehört. Es sind einige sehr tolle, beruhigende Lieder zum Relaxen dabei (verschiedene Stilrichtungen / recht abwechslungsreich. Einige mit Gitarre, Klavier, Flöte, Trommeln, ...). Die Stücke sind 2-11 Minuten lang.

Könnte mir vorstellen, dass man den ein oder anderen Song auch in der Schule einsetzen könnte, z.B. bei Stillarbeit oder Entspannungsübungen. Kennt einer von euch zufällig die CD "Bleib ruhig" aus dem Verlag an der Ruhr mit Entspannungsmusik für Schüler (z.B. vor oder nach Klassenarbeiten einsetzbar)? Das geht so in die gleiche Richtung.

P.S.: Bei der CD "Yoga-Sounds" sind auch 10 Yoga-Übungen im Booklet erklärt, aber ich genieße lieber die schöne, ruhige Musik und werde KEINE derartigen Verrenkungen machen. Ich bin super-ungelenkig und würde höchstens 2 der 10 vorgeschlagenen Übungen überhaupt



hinkriegen! Ich hab aber nix gegen Yoga im allgemeinen, nicht dass das hier einer falsch versteht! 😊